

# 体重超标，医生帮你解除烦恼

青大附院体重管理多学科诊疗门诊近日开诊 提供“一站式”、个性化服务

体重与人体健康状况密切相关，超重和肥胖不仅影响外貌，而且是导致心脑血管疾病、糖尿病、呼吸系统疾病和部分癌症等慢性病的重要危险因素。

目前，我国成人超重和肥胖患病率已超过50%，且成人及6—17岁青少年儿童超重和肥胖患病率仍处于上升趋势。国家卫健委数据显示，我国18岁及以上居民肥胖率达16.4%，到2030年，我国成年人超重肥胖率可达65.3%。近日，青大附院体重管理多学科诊疗门诊正式开诊，记者来到门诊进行探访，发现该门诊采取多学科会诊和远程长期跟踪指导模式，为患者提供“一站式”、个性化的体重管理与诊疗服务。

## 多学科会诊 制定专属减重方案

今年28岁的王某一直受肥胖问题困扰，最近，她无意中在公众号上了解到，青岛大学附属医院的体重管理多学科诊疗门诊开诊了。于是，她在青岛大学附属医院服务号—市南院区一多学科协作诊疗门诊进行了预约，工作人员在了解过王某的病史及饮食情况，将资料汇总，交至多学科专家后，便联系她前来就诊。

“医生，我这体重从小就没降下来过，身高156厘米，现在有160多斤，最轻的时候也有140多斤。我和丈夫最近想要孩子，但我有多囊卵巢综合征，我该怎么办才好？”王某望着诊室桌旁围坐着的专家，担忧地提出自己的疑问。记者了解到，青大附院体重管理多学科诊疗门诊包含临床营养科、内分泌与代谢性疾病科、胃肠外科、运动医学科、耳鼻喉科、中医科、临床心理科等科室的专业医师，能够为患者进行多学科会诊，提供全方位、个体化的体重管理方案。

“有不少女性因为肥胖问题难以怀孕，所以前来就医，这种情况还是很常见的。”内分泌与代谢病科副主任医师徐丽丽介绍，多囊卵巢综合征是育龄期女性常见的生殖内分泌疾病，是以生殖障碍、内分泌异常、代谢紊乱和心理异常为特征，可以造成女性的不孕不育。受肥胖困扰的多囊卵巢综合征患者最需要的就是减肥；而孕期女性体重增长



体重管理多学科诊疗门诊为患者提供体重管理诊疗服务。院方供图

得过多，也会增加发生妊娠期高血压、妊娠期糖尿病的风险，造成难产或者剖宫产的概率也会增加，而孩子出生也可能造成新生儿低血糖、电解质紊乱，因此，从备孕开始，就要有效控制体重。“说起来容易，做起来太难了，节食很难做到，运动也很难坚持。”王某叹息道。

## 精准施策 选择最适合的科学减重方案

“别担心，我们有多种方案帮你减重，可以结合你的身体情况量身定制健康食谱，配合有氧运动。”临床营养科病区主任马莉告诉王某，减肥重在“管住嘴，迈开腿”，如果选择饮食结合运动的方案，营养科可以为她制定一份专属健康食谱，营养成分可以详细到每一餐，3—4个周复查一次，根据减重情况随时进行调整，对于高血压、高血糖等肥胖患者十分有益。

“减重也可以选择用药，和营养配合比较好的话，成效更加显著。目前我国共有五种药物获得国家药品监督管理局批准用于成年原发性肥胖症患者减重治疗。”徐丽丽告诉王某，用药治疗可以改善胰岛素抵抗，改善多囊卵巢综合征，改善排卵。需要注意的是，使用药物应该严格把握适应症，在使用药物减重的过程中，也需要定期在专业指导

下进行随访，并根据情况适时调整治疗方案。

“如果很难控制食欲，中医疗法对于减重也有成效。只要时间充裕，每周可以多次来医院，采用拔罐、针灸埋线等方式进行减重治疗。”中医科的主治医师王春红也提出了建议。

“除了以上方案，我们胃肠外科还可以通过减重手术进行治疗，通俗点说，就是‘切胃’，限制摄入量，从而达到减重目的。18~70岁人群，符合BMI≥32.5 kg/m<sup>2</sup>的条件就可以进行手术了。”胃肠外科主任医师李宇展示了几位做过减重手术的患者术前术后对比。经过减重手术，患者恢复了健康且自信的模样，露出幸福的笑容。

专家团队为王某提供了多种方案，但是王某具体适用何种治疗方式，还需要进行详细的检查，检测过血糖、血脂等多项身体指标之后，综合家属和个人的意愿进行选择，王某十分感激，决定回家以后与家人商量最适合自己的减重方案。

## 病因复杂 肥胖常合并多种相关疾病

“我是一名教师，平时饮食大多在食堂解决，但是工作压力比较大，不知不觉就280多斤了，家人觉得现在的体

重已经到了影响身体健康的地步，得知医院有体重控制的特色门诊，我就来看看。”患者张某告诉专家，说自己爱人描述，自己睡觉不光打呼噜，还会有短暂的呼吸暂停症状。心理科的医师贾雪瑜分析，患者可能是平时工作压力较大，精神心理方面的问题都和肥胖有着密不可分的联系。

“肥胖症的病因复杂，常合并多种相关疾病，干预治疗也手段多样。”李宇告诉记者，睡眠呼吸暂停综合征、哮喘、高血糖、高血脂、高血压、高尿酸血症和肥胖息息相关；脂肪肝、胃食管反流、压力性尿失禁、骨关节病等一系列疾病和肥胖相关，形成一个以肥胖为核心的全身综合征。

“每周四下午，我们这几个科室就会在名医堂的12号诊室为预约的患者进行会诊，根据具体情况为患者提供减重建议。”李宇说。多学科诊疗门诊可以通过综合评估患者的饮食习惯、生活方式、疾病情况、用药现状、家族遗传、运动模式、睡眠习惯、心理状态、代谢状况以及减重意愿等，由多学科专家共同制定包含医学营养治疗、行为心理干预、运动干预、呼吸睡眠调整、中医埋线针灸、药物治疗、减重与代谢手术等在内的综合性治疗方案。

通过全面评估，使患者能够明确减重目标、了解生活方式的不足之处及潜在的健康风险，通过远程指导及随访管理，密切监测与评估患者的减重速率、减重程度以及相关疾病改善情况，帮助患者建立良好的生活方式，以提高健康意识和自我管理能力和实现理想体重的长期维持。

对于经历过多种减肥方式但效果不佳，或已经因肥胖引发健康问题的患者，体重管理多学科诊疗门诊可给予专业治疗；对于重度肥胖的患者，可能需要通过减重与代谢手术达到减重目的。

“但是所有的方法都不是绝对的，最重要的还是在于自己治疗过程中的信心与决心。减重过程中适当的小反弹是正常的，要保持良好的心态接受体重的波动。患者在接受减重治疗的同时，也要有意识地进行自我干预，才能尽可能保证减重效果。”李宇说。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵

# 2岁娃突发超高热昏迷不醒

青岛妇儿医院PICU与“死神”赛跑 击退坏死性脑病



经过救治，孩子转危为安。院方供图

凌晨时分，青岛妇儿医院儿童重症监护室(PICU)的值班医护人员安

夜的紧张救治，硕硕终于睁开了紧闭的双眼，各项指标逐渐好转，经过后续

静地守护着每一个脆弱的小生命。突然，一阵急促的电话铃响起，一名2岁的患儿硕硕(化名)突发昏迷，要紧急收治入院。接到指令，PICU在岗医护人员迅速行动起来。经检查，医生判断孩子可能患有急性神经系统致命性疾病——坏死性脑病。经过两天两

治疗，现已顺利出院。

记者了解到，近日，患儿硕硕送医前在家突发高烧41℃，并且发生抽搐。来院后硕硕陷入昏迷，检查结果令人揪心：白介素6升高200多倍，肝转氨酶升高20多倍，D二聚体升高50多倍。PICU值班医生快速判断：硕硕可能患有急性神经系统致命性疾病——坏死性脑病。

据了解，坏死性脑病大多由感染引起，起病数小时至数天出现抽搐、精神状态改变，短时间内就能造成生命体征不平稳，如血压下降、意识不清，甚至猝死，可伴呼吸衰竭、心力衰竭、肝衰竭、弥散性血管内凝血等危重症，死亡率在80%以上，即使存活，致残率也非常高。时间就是生命，PICU团队立即展开抢救。

紧急气管插管，呼吸机辅助呼吸以避免缺氧，大剂量激素冲击抗炎，人免疫球蛋白封闭抗体阻断炎症反应，托珠单抗抑制白介素6以减轻细胞因子瀑布链反应，血液净化清除体内超量的炎症因子，“鸡尾酒”疗法改善机体代谢……经过两天两夜救治，硕硕各项指标逐渐好转。

青岛妇儿医院PICU专家提醒，急性坏死性脑病是感染后发生的最严重的疾病，病死率极高。如果孩子在感染后突然出现超高热(体温大于41℃)、体温在39℃以上难以退热、抽搐以及抽搐后精神状态不好等情况，应立即送医，尽早发现和识别坏死性脑病。

观海新闻/青报全媒体 记者 吴涵  
通讯员 王鑫鑫